

25 ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ КИФУТА



1 ПРЫЖКИ



2. НОСКИ



3. ОТЖИМ

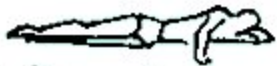


4. ПУСАЛОЧКА



5.

УГОЛ



6.

МАЧТА



7.

БУДЬГОГОВ



8.

ВЕЛОСИПЕД



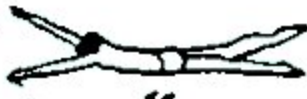
9.

КУЗНЕЧИК



10.

ФУТБОЛ



11.

РЫБКА



12.

НОЖНИЦЫ



13.

КОЗЛИК



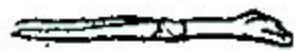
14.

КРОЛЕНЬЕ



15.

РЫБКА



ВЕЛОСИПЕД



17.

НАКЛОНЫ



18.

МОСТИК



19.

СИЛОВОЕ



20.

БАРЬЕР



21.

НЫРОК



22.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА



23.

ПОВороты



24.



25.

ВСТАНЬ